

Semesterläsning för dem som saknar livsnärvaro

Medan det börjar bli dags att meddela önskade semesterveckor passar Liber på att lansera boken *Livsmedvetenhet – om att vara närvarande i sitt liv*. För vad kan väl passa bättre i hängmattans ljuva lugn, än filosoferande om hur man egentligen vill leva sitt liv?

Vad är hemligheten bakom en människas förmåga att skapa ett liv med mening och djup? Hur bemästrar man dagens alla utmaningar med en känsla av närvaro? Hur gör man för att i högre grad uppleva sig själv som en unik och självständig människa? Med andra ord: hur gör man för att öka sin livsmedvetenhet?

– Att bli mer livsmedveten betyder att vara öppen för det inre och leva i nära kontakt med känslor som vitalitet, lidelse, lugn och glädje. Målet är att vara mer närvarande i sitt eget liv, att bli berörd av det otroliga i att jag *lever* just i detta ögonblick. Jag kan uppleva blodet som strömmar, hjärtat som slår och i musklerna som arbetar. Jag kan känna stolen under mig och höra regnet piska mot rutan framför mig, säger bokens författare Anne-Lise Løvlie Schibbye.

Med existensfilosofin som bakgrund visar Anne-Lise Løvlie Schibbye hur vi i vardagen ska kunna leva det liv vi har fått fullt ut. Hon har skrivit en bok som både är lättläst och har djup, och som garanterat påverkar läsaren – även på sikt.

– Min avsikt är att dela några av existensfilosofernas tankar med läsaren; tankar som har gett mig mening och glädje genom ett långt liv. Jag läste deras texter för många år sedan och vid varje ny läsning upptäcker jag att de kan vara högst relevanta även för den moderna människans vardag, säger Anne-Lise Løvlie Schibbye.



Om författaren:

Anne-Lise Løvlie Schibbye är psykolog, med Ph.D. från USA. I sitt 30-åriga arbete som förste amanuens vid Universitetet i Oslo har hon kombinerat forskning och undervisning med klinisk praktik. Hon har publicerat en rad faktaböcker, artiklar och mer populärvetenskapliga böcker. Hennes tidigare bok *Relationer - ett dialektiskt perspektiv* (2006) används i både utbildning och praktisk verksamhet.

Kontakt: alschi@online.no



Fakta om boken:

Titel: Livsmedvetenhet – om att vara närvarande i sitt liv

ISBN: 978-91-47-09370-0

Rek internetpris: 182 kronor

Information:

Förläggare: Kristina Hult, kristina.hult@liber.se 08-690 92 86.

För recensionsexemplar eller högupplöst bild kontakta Nina Kerfstedt, nina.kerfstedt@liber.se, 08-690 92 34.